



# Cómo controlar las alergias alimentarias

## Maníes y nueces de árbol

---

Boston Children's Hospital  
Centro de Nutrición

## Índice

<a href="#">Introducción</a> . . . . .	3
<a href="#">Ley de etiquetado de alérgenos alimentarios y protección al consumidor</a> . . . . .	4
<a href="#">Terapia nutricional para la alergia al maní y las nueces de árbol</a> . . . . .	6
<a href="#">Evite el contacto cruzado con alérgenos alimentarios</a> . . . . .	10
<a href="#">Evite los alérgenos alimentarios cuando coma fuera de su casa</a> . . . . .	13
<a href="#">Fabricantes populares de alimentos especiales</a> . . . . .	15
<a href="#">Recursos para alergias al maní y las nueces de árbol</a> . . . . .	22
<a href="#">Servicios en Boston Children's</a> . . . . .	30

## Introducción

Vivir con alergias a alimentos puede ser abrumador. Para controlar las alergias de su niño, usted deberá hacer grandes cambios en la manera de comprar los alimentos, preparar las comidas y comer. Al principio, esto puede ser difícil, pero estamos aquí para ayudarle. Su dietista puede ayudarle a crear una dieta saludable y sabrosa para su niño. Este folleto tiene consejos para seguir una dieta de eliminación, que puede facilitar la adaptación a una dieta sin alérgenos.

Es importante que se reúna con un dietista para planear una dieta equilibrada y sin alérgenos que satisfaga todas las necesidades nutricionales de su niño.

## El plato equilibrado

**MiPlato** (ver figura 1), creado por el Departamento de Agricultura de Estados Unidos, muestra los 5 grupos que son la base de una dieta saludable. **Recuerde, su niño tal vez no pueda comer todos los alimentos de MiPlato. Consulte las recomendaciones específicas con el dietista de su niño.**

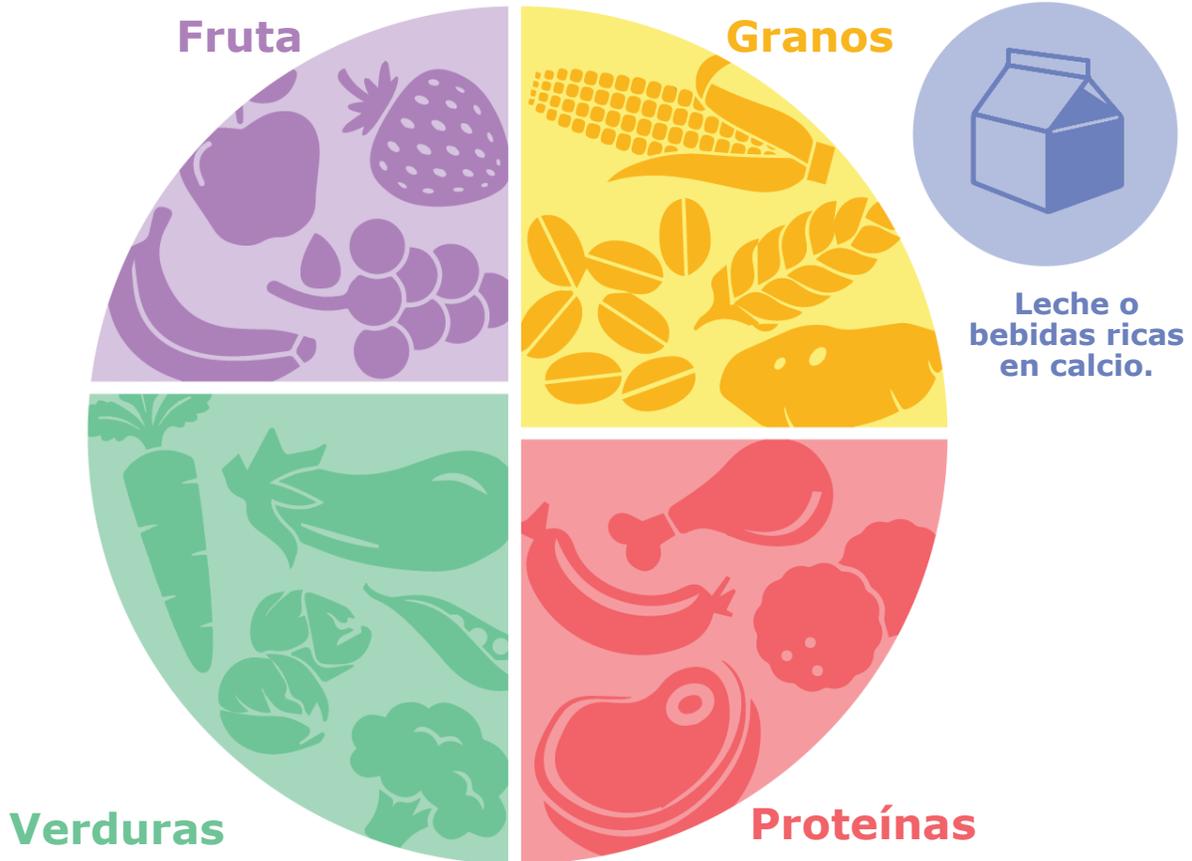


Figura 1

## ¿Qué es la ley de etiquetado de alérgenos alimentarios y protección al consumidor?

Esta ley exige que las empresas de alimentos identifiquen claramente en la etiqueta de un producto si tiene ingredientes que contienen proteínas de los 8 alérgenos o grupos alimentarios principales.

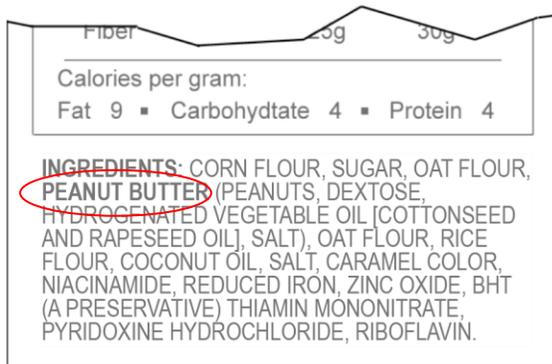
Los 8 alérgenos alimentarios principales son:

	Leche		Frijoles de soya
	Maníes		Pescado
	Huevos		Trigo
	Nueces de árbol		Mariscos crustáceos (como camarón o langosta)

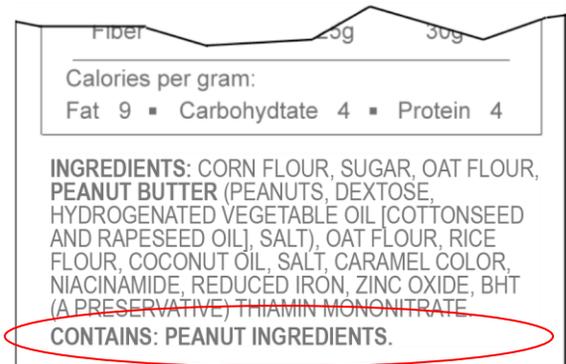
## Cómo leer las etiquetas

El tipo de nueces de árbol (almendras, pacanas, etc.), el tipo de pescado (lubina o róbalo, platija, bacalao, etc.) y el tipo de marisco crustáceo (cangrejo, langosta, camarones, etc.) debe figurar en la etiqueta. A veces se usa la palabra soja en lugar de soya (*soybean*, en inglés).

Los 8 alérgenos anteriores deben estar indicados en inglés fácil de entender en la etiqueta del alimento *de una de estas dos maneras*:



En la lista de ingredientes, in **letra negra**.



Usando una declaración que diga "Contiene" ("Contains", en inglés) al final de la lista de ingredientes.

## Esta ley se aplica a:

- Alimentos convencionales, suplementos dietéticos, fórmulas de alimentación infantil y alimentos médicos
- Todos los alimentos importados y nacionales envasados en Estados Unidos
- Los alimentos preenvasados en las secciones de autoservicio de supermercados o restaurantes
- Especias, colorantes, aromatizantes y aditivos incidentales (para ayudar en la elaboración)

## Esta ley no se aplica a:

- Ningún alérgeno alimentario diferente de los 8 principales mencionados anteriormente
- Alimentos agrícolas crudos regulados por el Departamento de Agricultura de Estados Unidos, como frutas y verduras frescas, carnes y aves crudas, y huevos crudos
- Alimentos preparados en restaurantes u otros establecimientos de servicio de alimentos que preparan a pedido
- Productos tópicos (es decir, de uso externo, como jabones y cremas hidratantes), protectores solares y medicamentos: lea cuidadosamente los ingredientes en la etiqueta de los productos para la piel
- Medicamentos que se toman por la boca

Esta ley le ayuda a identificar más fácilmente los 8 alérgenos alimentarios principales mencionados anteriormente. ***Pero aun así es importante que lea todos los ingredientes en la etiqueta cada vez que compra un producto.*** Recuerde, las etiquetas y los ingredientes pueden cambiar en cualquier momento sin aviso previo.

# Terapia nutricional para la alergia al maní y las nueces de árbol

## ¿Qué es la alergia al maní y las nueces de árbol?

El maní (cacahuete) y las nueces de árbol son los alérgenos alimentarios más común. El sistema inmunitario del cuerpo interpreta erróneamente que la proteína contenida en el maní o las nueces de árbol es un invasor dañino y lo combate. Esto hace que el cuerpo tenga una reacción alérgica.

## ¿Por qué se ha recetado un tratamiento nutricional?

El único tratamiento para una alergia al maní o los frutos de árbol es evitar por completo estos alimentos. Pueden causar reacciones alérgicas incluso en cantidades pequeñas. Por eso su niño no debe comer maníes, nueces de árbol ni comidas elaboradas con ellos.

## ¿Qué debo buscar en las etiquetas de los alimentos?

Las etiquetas de los alimentos se deben leer cuidadosamente para evitar todos los productos con maní o nueces de árbol. Busque:

1. En la lista de ingredientes, por ejemplo, "aceite de Arachis (aceite de maní"
2. Una declaración que diga "Contiene" ("Contains") al final de la lista de ingredientes, por ejemplo: Contiene: Maní

### Consejos para leer las etiquetas

- Evite los alimentos que digan, "Puede contener maní o nueces de árbol" ("*May contain peanuts or tree nuts*") o "Procesado en el mismo equipo que el maní o las nueces de árbol" ("*Processed on same equipment as peanuts or tree nuts*").
- Las compañías cambian sus ingredientes constantemente sin informárselo al consumidor. Es muy importante que **lea las etiquetas de los alimentos cada vez** que compre algo, incluso si lo ha comprado antes.
- Si viaja fuera de los Estados Unidos, tenga presente que en los otros países tal vez no haya leyes de etiquetado de alérgenos alimentarios.

## ¿Qué alimentos o ingredientes contienen **MANÍES**?

Estos alimentos contienen maní o ingredientes de maní.

- Aceite de Arachis (aceite de maní)
- Nueces artificiales
- Beer nuts<sup>®</sup>
- Aceite de maní prensado en frío expelido o extruído
- Caramelos Goobers<sup>®</sup>
- Nueces molidas
- "Mixed nuts" (mezclas de nueces de árbol)
- Monkey nuts<sup>®</sup> (maníes)
- Trozos de nuez
- Nutmeat<sup>®</sup>
- Mantequilla de maní
- Harina de maní
- Hidrolizado de proteína de maní

## ¿Qué alimentos o ingredientes contienen **NUECES DE ÁRBOL**?

Estos alimentos contienen nueces de árbol o ingredientes con nueces de árbol.

- Almendras
- Hayucos
- Nueces de Brasil
- Anacardos
- Castañas
- Avellanas (también llamadas "filberts" o "cobnuts" en inglés)
- Nueces americanas
- Nueces de Macadamia
- Mashuga<sup>®</sup> (pacanas acarameladas)
- Pacanas
- Piñones (pignoli, nueces de piña [en inglés: "pinon nuts", "pinyon nuts"], nueces de la India)
- Pistachos
- Mantequilla de nuez, extracto de nuez, harina de nuez, aceite de nuez, pasta de nuez, nueces en trozos
- Nueces de nogal (negras, de nogal americano, inglés o persa, japonesas)
- Nueces artificiales

Puede haber maníes y nueces de árbol en alimentos inesperados. Los alimentos podrían contaminarse con proteína de maní o nuez de árbol durante la producción en una fábrica o la preparación de comidas en su casa, un restaurante, una heladería o una panadería.

### **Puede haber maníes o nueces de árbol en:**

- Platos de la cocina africana, china, indonesia, mexicana, tailandesa y vietnamita.
- Productos de repostería como pasteles, galletas dulces, galletitas dulces y tortas
- Alimentos presentados en botes o tarros (bagels, dulces, frutas desecadas)
- Dulces
- Caponata (tipo de guiso siciliano que puede tener piñones)
- Cereales
- Salsa Chili o de espaguetis (pueden contener maní o mantequilla de maní como espesante)
- Caramelos de chocolate (los "M&Ms" comunes se hacen en la misma fábrica que los de maní)
- Galletas saladas
- Arrollados primavera ("egg rolls")
- Gianduja: chocolate liso, con sabor a avellana o chocolate con nuez cremoso
- Helado
- Mazapán: pasta de almendras, también puede estar hecho con otras nueces de árbol o mezclado con maníes o nueces de árbol
- Mortadela: fiambre ahumado que puede contener pistachos
- Turrón
- Nutella® (chocolate/nuez para untar)
- Pesto (salsa hecha con piñones o nueces de nogal)
- Bufé o barras de ensaladas
- Las semillas de girasol o de sésamo pueden entrar en contacto con maníes en las líneas de producción o durante el tostado.

## Consejos para seguir una dieta sin **MANÍ**

- **Consulte con su alergólogo antes de darle a su niño nueces de árbol o alimentos que contengan nueces de árbol.**
- **Tenga presente que en algunos trabajos artesanales se requiere mantequilla de maní u otras nueces y semillas.** Evite que su niño use esto.
- **Algunas mantequillas de soya, de nueces de soya y de semillas de girasol producidas en fábricas que no procesan maní ni nueces de árbol podrían ser seguras para su niño.** Llame a las compañías que producen cada alimento para preguntar cómo los hacen y si hay maníes en cualquier lugar de la fábrica.
- **No es necesario que en su hogar no haya maní.** Siga reglas estrictas para evitar que su niño tenga contacto con maníes. Esto incluye lavarse las manos a menudo y etiquetar claramente los alimentos que contengan maní.

## Consejos para seguir una dieta sin **MANÍ**

- **Las nueces de árbol se añaden como ingredientes en muchos alimentos y platos preparados.** También se procesan para elaborar mantequillas, harinas, aceites, pastas, leches y cafés.
- **Las nueces artificiales abarcan una variedad de nueces molidas, reformadas y vueltas a saborizar con otros tipos de nueces.** Un ejemplo de esto son las Nu-Nuts. Tanto las nueces naturales como las artificiales pueden contener proteínas de nueces de árbol.
- **Evite los extractos naturales,** como el de almendra, que tiene proteínas de nueces de árbol.
- **La nuez moscada y las castañas de agua son seguras para comer,** ya que no están en la familia de las nueces de árbol.
- **La mayoría de los niños alérgicos a las nueces de árbol pueden comer coco.**
- **Las bellotas son nueces de árbol. Su niño no las debe abrir ni comer.** No se ha informado que entrar en contacto con una bellota entera cause una reacción.
- **Muchas lociones contienen aceite de almendras u otros aceites de nueces.** Tenga cuidado en las tiendas que venden lociones, especialmente si las muestras se exhiben a la altura de los niños pequeños.

# Evite el contacto cruzado con alérgenos alimentarios

## ¿Qué es el contacto cruzado?

El contacto cruzado (contaminación cruzada) ocurre cuando un alimento sin alérgenos entra en contacto con uno que tiene alérgenos.

## ¿Cómo ocurre el contacto cruzado?

Puede ocurrir al compartir utensilios de cocina, superficies y aceites para freír. Por ejemplo, si un cocinero corta maníes con un cuchillo, limpia el cuchillo con una toalla de papel y luego corta un trozo de pollo con el mismo cuchillo, el alérgeno del maní podría pasar al pollo.



### Al ir de compras

- **Lea todas las etiquetas** para asegurarse de que no usará productos con alérgenos alimentarios.
- **No compre alimentos de compartimientos a granel.** Estos compartimientos y los cucharones se podrían haber usado con alimentos con alérgenos.
- **No compre alimentos de bufé ni de barras de ensaladas.** Los cucharones, utensilios y derrames pueden poner los alérgenos en contacto con otros alimentos.
- **No compre carnes en rodajas del mostrador de una delicatessen.** Podrían estar contaminadas con alérgenos, como leche de queso en rodajas.



### Almacenamiento de alimentos

- **Si su niño es pequeño, mantenga los alimentos con alérgenos fuera de su alcance.** Almacene estos alimentos en estantes altos.
- **Use un estante especial en un armario, la despensa y el refrigerador para los alimentos sin alérgenos.** Tenga cuidado al colocar productos con alérgenos encima de alimentos especiales sin alérgenos, ya que podrían gotear o tener derrames.
- **Póngales etiquetas de colores a los productos sin alérgenos.** Tal vez le convenga marcarlos **después de leer cuidadosamente las etiquetas** cuando los guarde.
- **Cuando pase alimentos envasados a un recipiente separado, póngale una etiqueta al recipiente.** Guarde la etiqueta del producto en el recipiente.



## Al trabajar en la cocina

- **Lávese las manos** antes de cocinar o preparar comidas.
- **Asegúrese de que todos los suministros de cocina (utensilios, mostradores, tablas de cortar) estén limpios.** Puede eliminar los alérgenos lavándolos con agua caliente y jabón y el enjuagándolos.
- **Si su niño es alérgico a cereales como el trigo, use un colador separado** solamente para escurrir la pasta sin alérgenos y lavar las frutas y verduras sin alérgenos.
- **No use una tostadora. Podrían quedar migas con alérgenos dentro de la tostadora.** En vez de esto, use un horno tostador o un horno convencional. Coloque el alimento sin alérgenos sobre una hoja de papel de aluminio o una sartén limpias.
- **Prepare primero la comida sin alérgenos.** Use instrumentos de cocina separados (tabla de cortar, utensilios y recipientes) y una parte especial del mostrador para los alimentos sin alérgenos.
- **Los vasos para niños pequeños o con pitillos (“sippy cups”) y los biberones se pueden parecer.** Considere etiquetar el vaso de su niño.
- Puede seguir habiendo alérgenos en las esponjas y las toallas. **Cuando tenga dudas, use una toalla o esponja limpia.**



## Reglas a la hora de comer

- **Pida que todos se laven las manos** antes y después de comer.
- **Coman todos los alimentos y las bebidas (salvo el agua) en la mesa de la cocina o el comedor.**
- **No compartan cubiertos, alimentos, vasos ni servilletas.**



## Condimentos

- **Tenga cuidado con la contaminación cruzada.** Los condimentos y otros alimentos, por ejemplo, mantequilla, margarina, queso crema, mantequilla de semillas de girasol, mermeladas, jaleas, mayonesa y mostaza, pueden contaminarse fácilmente cuando varias personas meten comida en ellos repetidamente. Por ejemplo, si alguien unta pan de trigo con jalea y luego vuelve a meter el cuchillo en el envase de la jalea, ésta se puede contaminar con trigo. **Recuérdale a sus familiares que no hagan esto.**
- **Si hay un producto que se usa mucho, compre 2 envases.** A uno póngale una etiqueta que diga “para uso sin alérgenos”.
- **Siempre que sea posible, use envases que se expriman de la parte superior.**

Los productos para la piel, los alimentos para mascotas, las vitaminas y los suministros de artesanía pueden tener alérgenos. Lea todas las etiquetas y mantenga los productos con alérgenos fuera del alcance de los niños pequeños.

# Evite los alérgenos alimentarios cuando coma fuera de su casa

## Ley de Información sobre Alergias Alimentarias de Massachusetts de 2010

Esta ley rige para los restaurantes y establecimientos de comida de Massachusetts. Tiene los siguientes requisitos:

- Esta nota debe estar en el menú o el tablero del menú: “Antes de hacer su pedido, por favor informe a su camarero si algún miembro de su grupo tiene una alergia alimentaria.”
- Se debe exhibir un cartel con información sobre las alergias en un lugar que todos los empleados puedan ver fácilmente.
- Al menos un gerente encargado de la seguridad de los alimentos debe mirar un video con información sobre las alergias alimentarias.

## Prepárese con anticipación

- **Lea el menú antes de ir a un establecimiento** para poder hablar de las alternativas seguras con el chef o el gerente.
- **Hable con el chef o el gerente antes de ir al restaurante** sobre las alergias alimentarias y los platos del menú que son seguros.
- **Identifique los tipos de alimentos que probablemente sean opciones seguras.**
- **Evite comer en restaurantes en las horas pico**, en que están muy llenos.
- **Considere usar tarjetas para el cocinero o chef** ([www.foodallergy.org](http://www.foodallergy.org)). En estas tarjetas, usted anota los alimentos que su niño debe evitar y se las da al chef del restaurante.

## En el restaurante

### Antes de pedir la comida

- Comente las alergias alimentarias de su niño con el gerente o el chef.

### Al pedir la comida

- Pida comidas sin aderezos, salsas, etc.
- Pida que su plato se prepare en una sartén limpia y separada de los utensilios de cocina que contengan alérgenos.
- Considere llevar su propio aderezo para ensaladas, margarina o condimentos seguros.
- Pregunte sobre las técnicas de preparación de la comida. Recuérdele al personal la posibilidad de contaminación cruzada y de "ingredientes ocultos".
- Pregunte si cualquiera de los aderezos que usan en el plato contienen alérgenos.
- Las opciones de comidas seguras (dependiendo de las alergias alimentarias de su niño) podrían incluir pechuga de pollo o carne al horno, verduras al vapor, fruta fresca, papas al horno (pídalas enteras, no cortadas), arroz al vapor, "chips" de maíz o de papa.

### Cuando llega la comida

- Confirme que le han servido el plato correcto.

### Recursos para comer afuera

- [foodallergy.org](http://foodallergy.org) tiene una lista de restaurantes sensibles a las necesidades de las personas con alergias.
- [www.allergyeats.com](http://www.allergyeats.com) tiene una lista de restaurantes de todo Estados Unidos sensibles a las necesidades de las personas con alergias, calificados por estas personas. El propósito es que sirva de guía, no de garantía. Las calificaciones son de personas con alergias alimentarias, no de expertos en alergias. También está disponible como aplicación para teléfonos inteligentes.
- *"Let's Eat Out Around the World Gluten-Free and Allergy-Free: Eat Safely in any Restaurant Home or Abroad"*, por Kim Koehler y Robert La France. (en inglés, el título significa: "Comamos en cualquier parte del mundo sin gluten y sin alergias: Cómo comer de manera segura en cualquier restaurante local o del extranjero")

## Fabricantes populares de alimentos especiales

Esta es una lista de fabricantes que elaboran alimentos sin maníes ni nueces de árbol. Puede buscar estos productos en el supermercado o en Internet.

- **Tenga presente que esta información puede cambiar sin aviso previo. Esta es una guía y no un sustituto de la lectura cuidadosa de las etiquetas.** Los ingredientes cambian todo el tiempo, así que leer las etiquetas es la mejor manera de evitar que su niño esté expuesto accidentalmente a alérgenos alimentarios. La siguiente información puede ser apropiada o no para su niño, dependiendo de la alergia alimentaria que tenga. Si no está seguro de un ingrediente o de la posibilidad de contaminación cruzada, contacte al fabricante.

### Fabricantes de alimentos especiales sin maníes ni nueces de árbol

SM: sin maní

SN: sin nueces de árbol (excepto coco)

Compañía	Información	Información sobre alergias
Blacker's Bakeshop <a href="http://www.blackersbakeshop.com">www.blackersbakeshop.com</a>	Panadería de Newton, Massachusetts	SM SN
Cakes for Occasions <a href="http://www.cakes4occasions.com">www.cakes4occasions.com</a>	Panadería en Danvers, Massachusetts; tortas, galletas y pasteles	SM SN
Cherry Brook Kitchen <a href="http://www.cherrybrookkitchen.com">www.cherrybrookkitchen.com</a>	Mezclas para hornear para pasteles, galletas, brownies, panqueques y muffins; galletas preparadas y glaseados	SM SN
Divvies <a href="http://www.divvies.com">www.divvies.com</a>	Pasteles individuales, galletitas dulces, palomitas de maíz, cotillón, golosinas	SM SN
Don't Go Nuts <a href="http://www.dontgonuts.com">www.dontgonuts.com</a>	Barritas energéticas y mantequillas de soya	SM SN

Compañía	Información	Información sobre alergias
Enjoy Life <a href="http://www.enjoylifefoods.com">www.enjoylifefoods.com</a>	Chocolate en barras y en trocitos ("chocolate chips")	SM SN
Fancy Pants Baking Co. <a href="http://www.fancypantsbakery.com">www.fancypantsbakery.com</a>	Productos de panadería sin nueces de árbol.	SM SN
Gerbs <a href="http://www.mygerbs.com">www.mygerbs.com</a>	Semillas, mantequillas de semillas, nueces de árbol, granola, café, granos y mezclas de nueces de árbol y frutas desecadas	SM SN
Kevala <a href="http://www.kevala.net">www.kevala.net</a>	Semillas de sésamo y tahini (pasta de sésamo) sin maní ni nueces de árbol; la compañía produce mantequillas de nuez, pero los productos con sésamo se fabrican en una planta separada	SM SN
Pascha Organic Dark Chocolate <a href="http://www.paschachocolate.com">www.paschachocolate.com</a>	Barras y trocitos ("chips") de chocolate oscuro orgánico	SM SN
Peanut Free Planet <a href="http://www.peanutfreeplanet.com">www.peanutfreeplanet.com</a>	Alimentos y golosinas sin maní ni nueces de árbol de distintos fabricantes	SM SN
Sunbutter <a href="http://www.sunbutter.com">www.sunbutter.com</a>	Mantequilla de semillas de girasol y semillas de girasol sin nueces de árbol	SM SN
Sunshine International Foods <a href="http://www.sunshinefood.com/store">www.sunshinefood.com/store</a>	Semillas de sésamo y tahini (pasta de sésamo) producidos en una planta sin maníes ni nueces de árbol	SM SN

Compañía	Información	Información sobre alergias
<b>Tipping Cow Ice Cream</b> <a href="http://www.tippingcowicecream.com">www.tippingcowicecream.com</a>	Heladería de Somerville, Massachusetts	SM SN
<b>Twist Bakery</b> <a href="http://www.twist-bakery.com">www.twist-bakery.com</a>	Panadería y café que vende productos sin gluten, maníes ni nueces de árbol, en Millis y Burlington, Massachusetts	SM SN
<b>Vermont Nut Free Chocolates</b> <a href="http://www.vermontnutfree.com">www.vermontnutfree.com</a>	Chocolates y caramelos sin maníes ni nueces de árbol	SM SN
<b>Wowbutter</b> <a href="http://www.soybutter.com">www.soybutter.com</a>	Mantequilla de maní a base de soya	SM SN
<b>88 Acres</b> <a href="http://www.88acres.com">www.88acres.com</a>	Barras de granola sin maníes ni nueces de árbol	SM SN

## Productos del maní sin nueces de árbol

Compañía	Información	Información sobre alergias
America's Best Nut Co. <a href="http://www.americasbestnutco.com">www.americasbestnutco.com</a>	Maníes elaborados en una fábricas y nueces de árbol	SN
Hampton Farms <a href="http://www.hamptonfarms.com">www.hamptonfarms.com</a>	Los cacahuetes con cáscara no tienen nueces de árbol; los productos con maní sin cáscara se procesan en una fábrica diferente que <b>sí procesa</b> nueces de árbol.	Varía
Smuckers <a href="http://www.smuckers.com/products/peanut-butter">www.smuckers.com/products/peanut-butter</a>	Smuckers marca todos los alérgenos con los que podría haber contacto cruzado; las mantequillas de maní no han tenido nueces de árbol	Varía
Teddie Peanut Butter <a href="http://www.teddie.com">www.teddie.com</a>	Mantequilla de maní sin nueces de árbol	SN

## Productos con nueces de árbol sin maní

Compañía	Información	Información sobre alergias
<b>Artisana Organics</b> <a href="http://www.artisanaorganics.com">www.artisanaorganics.com</a>	Nueces, mantequillas de nuez y pastas de chocolate para untar producidas en una fábrica sin maní	SM
<b>Blue Mountain Organics</b> <a href="http://www.bluemountainorganics.com/store/">www.bluemountainorganics.com/store/</a>	Nueces, mantequillas de nuez, semillas y postres congelados	SM
<b>Julie's Real</b> <a href="http://www.juliesreal.com">www.juliesreal.com</a>	Mantequilla de almendras y de castaña de cajú (anacardo)	SM
<b>Rise Bar</b> <a href="http://www.risebar.com">www.risebar.com</a>	Barritas energéticas, de nueces de árbol y de proteína producidas en una fábrica sin maní	SM
<b>Tierra Farms</b> <a href="http://www.tierrafarm.com">www.tierrafarm.com</a>	Nueces de árbol y mantequillas de nueces de árbol, semillas y frutas desecadas orgánicas	SM
<b>Almendras</b>		
<b>Barney butter</b> <a href="http://www.barneybutter.com">www.barneybutter.com</a>	Mantequilla de almendra producida en una fábrica que no procesa maní	SM

Compañía	Información	Información sobre alergias
<b>Big Tree Organics</b> <a href="http://www.bigtreeorganic.com">www.bigtreeorganic.com</a>	<p>Las almendras se procesan en una fábrica exclusiva para almendras; la mantequilla y la harina de almendra se procesan en fábricas que pueden procesar otros alérgenos pero que tienen normas de control estrictas.</p>	SM
<b>Blue Diamond</b> <a href="http://www.bluediamond.com">www.bluediamond.com</a>	<p>Almendras, mantequilla de almendra, leche y galletas de almendra producidas en una planta que no procesa maní.</p>	SM
<b>Georgia Grinders</b> <a href="http://www.georgiagrinders.com">www.georgiagrinders.com</a>	<p>Mantequilla de almendra producida en una fábrica que sólo procesa almendras. Esta compañía produce mantequillas de maní, nuez y castañas de cajú, pero en una fábrica separada.</p>	SM
<b>Wonderful Almonds</b> <a href="http://www.us.wonderfulalmonds.com">www.us.wonderfulalmonds.com</a>	<p>Fábrica de Estados Unidos procesa sólo almendras. Esta compañía también vende pistachos, pero los procesa en una fábrica diferente.</p>	
<b>Zinke Orchards</b> <a href="http://www.zinkeorchards.com">www.zinkeorchards.com</a>	<p>Almendras y mantequilla de almendra; en la fábrica no se procesan nueces ni nueces de árbol, sólo almendras.</p>	SM

## Castañas de cajú (anacardos)

Compañía	Información	Información sobre alergias
<p><b>Sunshine Nut Company</b> <a href="http://www.sunshinenuts.com">www.sunshinenuts.com</a></p>	<p>Esta compañía produce solamente castañas de cajú. En la fábrica no hay maníes ni nueces de árbol. Algunos productos contienen aceite de girasol.</p>	<p>SM</p>

## Avellanas

Compañía	Información	Información sobre alergias
<b>Freddy Guy's Hazelnuts</b> <a href="http://www.freddyguys.com">www.freddyguys.com</a>	Planta exclusiva para la elaboración de avellanas	SM
<b>Nutella</b> <a href="http://www.nutella.com/en/us">www.nutella.com/en/us</a>	Las pastas para untar Nutella se hacen con avellanas, aceite de palma, sólidos de la leche, azúcar y cacao. La empresa también procesa productos con almendra y coco.	SM

## Nueces de Macadamia

Compañía	Información	Información sobre alergias
<b>Hamakua Macadamia Nuts</b> <a href="http://www.hawnut.com">www.hawnut.com</a>	Nueces de Macadamia. Fabrica sin maní. La empresa procesa productos con leche, soya, trigo, huevo y coco.	SM

## Pacanas

Compañía	Información	Información sobre alergias
<b>Pearson Farm</b> <a href="http://www.pearsonfarm.com/georgia-pecans">www.pearsonfarm.com/georgia-pecans</a>	La fábrica elabora solamente pacanas.	SM

## Pistachos

Compañía	Información	Información sobre alergias
<b>Santa Barbara Pistachio Company</b> <a href="http://santabarbarapistachios.com">santabarbarapistachios.com</a>	La fábrica elabora solamente pistachos.	SM

Compañía	Información	Información sobre alergias
<b>Wonderful Pistachios</b> <a href="http://www.getcrackin.com">www.getcrackin.com</a>	La fábrica elabora solamente pistachos. La empresa elabora almendras pero en una fábrica separada.	SM

### Nueces de pino

Compañía	Información	Información sobre alergias
<b>Whole Sale Pine Nuts</b> <a href="http://www.wholesalepinenuts.com">www.wholesalepinenuts.com</a>	La empresa procesa sólo nueces de pino (piñones).	SM

### Nueces de nogal

Compañía	Información	Información sobre alergias
<b>Haag Farm Walnuts</b> <a href="http://www.walnuts.us/index.html">www.walnuts.us/index.html</a>	La fábrica elabora solamente nueces de nogal.	SM
<b>Fillmore Farms Wallnuts</b> <a href="http://www.fillmorefarms.com">www.fillmorefarms.com</a>	La fábrica elabora solamente nueces de nogal.	SM
<b>Derby Walnuts</b> <a href="http://www.derbywalnuts.com">www.derbywalnuts.com</a>	La fábrica elabora solamente nueces de nogal.	SM

## Recursos para alergias al maní y las nueces de árbol

Lo invitamos a visitar la página de Facebook del Programa de Alergias Alimentarias de Boston Children's Hospital. Allí encontrará información sobre eventos y recursos para las alergias a los alimentos.

[www.facebook.com/BCHAllergy](http://www.facebook.com/BCHAllergy)

---

### Organizaciones nacionales de apoyo para la prevención de alergias alimentarias

#### **Allergy and Asthma Network (AANMA)**

[www.aanma.org](http://www.aanma.org)

800-878-4403

Organización sin fines de lucro cuya misión es terminar con el sufrimiento que causan el asma, las alergias y las afecciones relacionadas, mediante actividades de educación, defensa y difusión. Ofrece información actualizada, materiales educativos, recursos y programas en su revista, boletín electrónico, sitio web y sus redes sociales. Participa activamente en esfuerzos por promulgar legislación estatal y federal relacionada con el tratamiento del asma, las alergias y la anafilaxia.

#### **AllergyHome**

[www.allergyhome.org](http://www.allergyhome.org)

La misión de AllergyHome es aumentar la conciencia sobre las alergias alimentarias y brindar educación a la comunidad. El sitio web ofrece información gratuita, impresa y en video, que se puede descargar (para padres, niños, educadores, enfermeras escolares, niñeras y familiares), sobre el manejo de las alergias alimentarias y cómo evitarlas. Tiene una sección sobre el manejo de las alergias alimentarias en las escuelas, y enlaces a sitios web confiables, organizados por temas de interés (manejo básico de las alergias, manejo de alergias en contextos específicos, aspectos sociales y cómo afrontarlas).

#### **American Academy of Allergy, Asthma & Immunology**

[www.aaaai.org](http://www.aaaai.org)

414-272-6071

Este sitio web ofrece consejos para manejar las alergias y el asma, y recursos para la escuela.

## **Asthma and Allergy Foundation of America**

[www.aafa.org](http://www.aafa.org)

800-7-ASTHMA (800-727-8462)

Organización sin fines de lucro para personas con asma y alergias. Prepara actividades educativas sobre la salud, organiza servicios de apoyo y defensa a nivel estatal y nacional, y patrocina investigaciones para encontrar tratamientos y curas. El sitio web ofrece productos educativos, y enlaces a recursos sobre alergias alimentarias, y a una red nacional de organizaciones y grupos de apoyo.

## **The Consortium of Food Allergy Research (CoFAR)**

<http://web.emmes.com/study/cofar/>

CoFAR (Consortio de investigación sobre alergias alimentarias) fue fundado por el Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas para llevar a cabo investigación sobre las alergias alimentarias. Tiene materiales educativos gratuitos, que se pueden descargar (Programa de educación sobre alergias alimentarias), por ejemplo, sobre cómo leer las etiquetas de los alimentos, cómo evitar el contacto cruzado, tratamiento de emergencia, y manejo de las alergias en el hogar, la escuela o guardería infantil y los campamentos.

## **Food Allergy Research & Education (FARE)**

[www.foodallergy.org](http://www.foodallergy.org)

800-929-4040

Organización nacional sin fines de lucro destinada a garantizar la seguridad y la inclusión de las personas con alergias alimentarias en la búsqueda de una cura. Ofrece educación, defensa e investigación. El sitio web de tiene materiales educativos y recursos sobre el manejo de las alergias alimentarias en escuelas, guarderías infantiles, campamentos, restaurantes y al viajar. Organiza conferencias para pacientes, familias y adolescentes, así como campamentos para niños con alergias alimentarias. Una junta médica asesora revisa la precisión científica de sus publicaciones. La página web tiene secciones para niños y adolescentes.

## **Kids with Food Allergies**

[www.kidswithfoodallergies.org](http://www.kidswithfoodallergies.org)

215-230-5394

KFA (Niños con alergias alimentarias) es una organización nacional sin fines de lucro que se dedica a apoyar y mejorar la vida cotidiana de las familias de niños con alergias alimentarias. El sitio web ofrece recursos prácticos para el manejo de las alergias alimentarias infantiles (en el hogar, la escuela, la guardería infantil y al viajar), una base de datos para buscar recetas, y un directorio de compañías que venden productos para personas con alergias. Ofrece seminarios virtuales sobre el manejo de alergias y un programa en Internet de apoyo entre pares. Un equipo médico asesor revisa los materiales educativos y los enlaces del sitio web.

## Grupos de apoyo

### **Asthma and Allergy Foundation of America, rama de New England**

[www.asthmaandallergies.org](http://www.asthmaandallergies.org)

781-444-7778 o 877-2-ASTHMA

El sitio web ofrece información de contacto de grupos de apoyo de padres en la región de Nueva Inglaterra, así como recursos e información para controlar las alergias alimentarias. Los grupos de apoyo organizan conferencias con especialistas en alergias y nutrición, enfermeras, psicólogos y asesores educativos una vez al mes durante el año escolar.

---

## Bases de datos sobre alergias alimentarias

Estos sitios web tienen bases de datos para buscar grupos de apoyo a personas con alergias alimentarias en cualquier parte del país.

### **Asthma and Allergy Foundation of America**

[www.aafa.org](http://www.aafa.org)

### **Food Allergy Research & Education**

[www.foodallergy.org](http://www.foodallergy.org)

---

## Recursos para manejar las alergias alimentarias en la escuela

### **Educating for Food Allergies, LLC**

[www.foodallergyed.com](http://www.foodallergyed.com)

781-982-7029

Creado para ayudar a las escuelas y las familias a manejar las alergias alimentarias en la escuela. Esta organización ofrece apoyo individual y talleres educativos al personal escolar y a grupos de padres. Ofrece ayuda para crear planes de atención médica individual (*Individual Healthcare Plans* o IHP, en inglés) y planes 504 para estudiantes con alergias alimentarias.

## **Manejo de alergias alimentarias con riesgo para la vida en las escuelas**

[www.doe.mass.edu/cnp/allergy.pdf](http://www.doe.mass.edu/cnp/allergy.pdf)

Elaborado por el Departamento de Educación de Massachusetts

## **Guías para el manejo de niños con alergias alimentarias en la escuela**

[www.foodallergy.org/document.doc?id=135](http://www.foodallergy.org/document.doc?id=135)

Preparado por las siguientes organizaciones: National Association of School Nurses, Food Allergy & Anaphylaxis Network, American School Food Services Association, National Association of Elementary School Principals y National School Boards Association.

## **Guías para voluntarios sobre el manejo de alergias alimentarias en escuelas y programas de atención y educación temprana**

[www.foodallergy.org/document.doc?id=249](http://www.foodallergy.org/document.doc?id=249)

Preparadas por las siguientes organizaciones: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Food Allergy Research and Education y National Association of School Nurses

---

## Otros recursos

### **AllergyEats**

[www.allergyeats.com](http://www.allergyeats.com)

Directorio de restaurantes de Estados Unidos, revisado y calificado por personas con alergias alimentarias. Este sitio pretende servir de guía, no de garantía. *Las calificaciones son de personas con alergias alimentarias, no de expertos en alergias.* También está disponible como aplicación para teléfonos inteligentes.

### **Canciones sobre alergias alimentarias para niños**

[www.kyledine.com](http://www.kyledine.com)

Kyle Dine es un compositor canadiense que tiene alergias alimentarias. También organiza reuniones en escuelas para aumentar la conciencia sobre las alergias y ofrece conciertos para grupos de apoyo.

## Traducción de tarjetas de alergia alimentaria para viajes

Las tarjetas de alergias alimentarias ayuden a comunicar información sobre alergias y necesidades de dieta durante un viaje.

- [www.allergytranslation.com](http://www.allergytranslation.com)
- [www.selectwisely.com](http://www.selectwisely.com)
- [www.allergyfreepassport.com](http://www.allergyfreepassport.com)

## MedicAlert

[www.medicalert.org](http://www.medicalert.org)

888-633-4298

MedicAlert vende accesorios de identificación personalizados (pulseras, collares, bandas para deportes, placas para calzado, etc.) con información sobre alergias para el personal de emergencias y otros.

---

## Libros sobre alergias alimentarias (en inglés)

- *The Bouncing Worry Ball and Mighty Mitt* by Leslie Brody (2007)
- *Eating Isn't Always Easy: Ben's story about his Eosinophilic Esophagitis*, por Nancy S. Rotter, PhD, y Qian Yuan, MD, PhD (2012)
- *Food Allergies: A Recipe for Success at School: Information, Recommendations and Inspiration for Families and School Personnel*, por Jan Hanson (2012)
- La línea de libros para niños de la organización Food Allergy Research & Education: [www.foodallergy.org/section/kids](http://www.foodallergy.org/section/kids)
- *Living Confidently with Food Allergy: A Guide for Parents and Families*, por Michael Pistiner, MD, MMSc, y Jennifer LeBovidge, PhD, en colaboración con Anaphylaxis Canada. Este manual gratuito, que se puede descargar de Internet, ofrece estrategias prácticas para manejar las alergias alimentarias. Fue revisado por un panel de alergólogos y otros profesionales médicos.  
[www.allergyhome.org/handbook](http://www.allergyhome.org/handbook)

## Libros sobre el cuidado de un niño con alergias alimentarias

- *The Food Allergies Experience*, por Ruchi Gupta, MD, MPH, y Denise Bunning (2012)
  - *Food Allergies for Dummies*, por Robert A. Wood, MD (2007)
  - *The Peanut Allergy Answer Book*, por Michael C. Young, MD (2013)
  - *Understanding and Managing Your Child's Food Allergies*, por Scott H. Sicherer, MD (2006)
- 

## Libros sobre nutrición

- *Child of Mine: Feeding with Love and Good Sense*, por Ellyn Satter (2000)
  - *Feeding Your Child for Lifelong Health: Birth Through Age Six*, por Susan B. Roberts, PhD, y Melvin B. Heyman, MD (1999)
  - *Mommy Made and Daddy Too! Home Cooking for a Healthy Baby and Toddler*, por Martha y David Kimmel, y Suzanne Goldenson (2000)
- 

## Recetas para dietas con restricciones

- *A Consumer's Dictionary of Food Additives*, por Ruth Winter, MS (2009)
- *Dictionary of Food Ingredients*, por Robert S. Igoe (2011)
- *Wellness Foods A to Z: An Indispensable Guide for Health-Conscious Food Lovers*, por Sheldon Margen, MD (2002)

*Estos recursos no deben reemplazar los servicios de un médico. Usted debe consultar con el médico de su niño antes de hacer cualquier cambio en su dieta o sus medicamentos basándose en la información de estos libros o sitios web.*

## Servicios disponibles en Boston Children's

### Centro de Nutrición

Consumir una nutrición adecuada es muy importante para el crecimiento y el desarrollo de su niño, y eliminar los alérgenos alimentarios puede hacer que esto sea difícil. Nuestros dietistas expertos trabajan individualmente con cada familia para asegurar que se satisfagan las necesidades nutricionales de sus hijos. Les ayudan a hacer planes de alimentación equilibrados, sabrosos, seguros y sin alérgenos. Para hacer una cita en Boston, Lexington, South Shore, Waltham o Peabody, llame al 617-355-4677 o escriba a [nutritiondept@childrens.harvard.edu](mailto:nutritiondept@childrens.harvard.edu).

### Clínica FACETS (Evaluación, tratamiento y apoyo completo de alergias alimentarias)

FACETS es una clínica multidisciplinaria para niños con alergias alimentarias múltiples. El equipo apoya a las familias para que hagan cambios saludables en su estilo de vida; ayuda a los niños y adolescentes a adquirir confianza con el manejo de sus alergias; trabaja con las familias para controlar las alergias alimentarias en el hogar, la escuela y los ambientes sociales; y ayuda a aliviar la ansiedad con respecto a las alergias alimentarias. También organiza grupos de apoyo para los niños con alergias y sus padres. Llame al 617-355-6117 para hacer una cita con el programa FACETS o el Programa de Alergias.